SILSILAH SEPUTAR HUKUM TIDUR SESUAI DENGAN SUNNAH NABAWIYAH
(Pertemuan Pertama)

## HUKUM TIDUR DI PAGI HARI SETELAH SHALAT SHUBUH

Diantara hal yang penting untuk kita perhatikan adalah kebanyakan kaum muslimin yang telah diberikan taufiq oleh Allah untuk bisa menjalankan salah satu shalat yang paling berat dikerjakan oleh orang-orang munafiq, yaitu shalat shubuh, ternyata setelah mereka mengerjakan shalat shubuh, kebanyakan mereka kembali ke tempat tidur mereka untuk melanjutkan tidur mereka yang terputus.

Ya subahanallah! Jika selepas mengerjakan shalat shubuh mereka kembali tidur, maka sungguh mereka telah terhalangi dari kebaikan yang agung, seperti keutamaan dzikir pagi sore, rizqi, barakah, taklim pagi dan bahkan dengan itu mereka telah menyelesihi petunjuk Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam dan para shahabatnya, yang mana kebiasaan mereka seusai shalat shubuh mereka duduk-duduk untuk berdzikir atau membaca al-Quran sampai matahari naik setinggi tombak, sebagaimana hal ini dikabarkan Jabir bin Samurah radhiyallahu ‘anhu, beliau ditanya oleh Simak bin Harb:

أَأَنْتَ تُجَالِسُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ :نَعَمْ كَثِيرًا، «كَانَ لَا يَقُومُ مِنْ مُصَلَّاهُ الَّذِي يُصَلِّي فِيهِ الصُّبْحَ، أَوِ الْغَدَاةَ، حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، فَإِذَا طَلَعَتِ الشَّمْسُ قَامَ، وَكَانُوا يَتَحَدَّثُونَ فَيَأْخُذُونَ فِي أَمْرِ الْجَاهِلِيَّةِ، فَيَضْحَكُونَ وَيَتَبَسَّمُ »

“Mungkin Anda pernah duduk-duduk bersama Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam? Dia menjawab; "Ya, dan hal itu pada banyak kesempatan, Beliau Shallallahu 'alaihi wasallam tidak pernah beranjak dari tempat shalatnya ketika subuh atau pagi hari hingga matahari terbit, jika matahari terbit, maka beliau beranjak pergi. Para sahabat seringkali bercerita-cerita dan berkisah-kisah semasa jahiliyahnya, lantas mereka pun tertawa, namun beliau hanya tersenyum.” [HR. Muslim]

Dan Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam juga mengkabarkan bahwa keberkahan umat ini diberikan pada waktu pagi hari, beliau bersabda:

«اللهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا »

“Ya Allah, berikanlah keberkahan kepada ummatku di waktu pagi mereka.” [HR. Ahmad dan Abu Dawud, dishahihkan asy-Syaikh al-Albani]

Berikut kami sampaikan beberapa perkataan para Salaf tentang makruhnya (dibencinya) tidur di pagi hari selepas shalat shubuh;

1. عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ أَنَّهُ قَالَ: كَانَ الزُّبَيْرُ يَنْهَى بَنِيْهِ عَنِ التَّصَبُّحِ (وَهُوَ النَّوْمُ فِي الصَّبَاحِ)

“Dari ‘Urwah bin Zuber, beliau berkata: “Dahulu az-Zuber melarang anak-anaknya dari at-Tashabbuh (yaitu tidur di pagi hari).” [Mushannaf Ibnu Abi Syaebah no. 25442]

2. قَالَ عَلِيٌّ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ مِنْ الْجَهْلِ النَّوْمُ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ

Berkata ‘Ali radhiyallahu ‘anhu: “Diantara bentuk kejahilan adalah tidur di pagi hari.” [Al-Adabusy Syar’iyyah: 3/162]

3. إِنَّ ابْنَ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُمَا رَأَى ابْنًا لَهُ نَائِمًا نَوْمَةَ الصُّبْحَةِ فَقَالَ لَهُ : قُمْ أَتَنَامُ فِي السَّاعَةِ الَّتِي تُقَسَّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقُ

“Sesungguhnya Ibnu ‘Abbas pernah melihat salah satu anaknya tidur di pagi hari, maka beliau mengatakan kepadanya: “Bangunlah, apakah engkau tidur di waktu yang mana padanya rizqi (Allah) sedang dibagi-bagikan!”. [Al-Adabusy Syar’iyyah: 3/161]

4. قال العجيلي رحمه الله : النَّوْمُ عَلَى سَبْعَةِ أَقْسَامٍ نَوْمُ الْغَفْلَةِ وَنَوْمُ الشَّقَاوَةِ وَنَوْمُ اللَّعْنَةِ وَنَوْمُ الْعُقُوبَةِ وَنَوْمُ الرَّاحَةِ وَنَوْمُ الرَّحْمَةِ وَنَوْمُ الْحَسَرَاتِ أَمَّا نَوْمُ الْغَفْلَةِ فَالنَّوْمُ فِي مَجْلِسِ الذِّكْرِ وَنَوْمُ الشَّقَاوَةِ النَّوْمُ فِي وَقْتِ الصَّلَاةِ وَنَوْمُ اللَّعْنَةِ النَّوْمُ فِي وَقْتِ الصُّبْحِ وَنَوْمُ الْعُقُوبَةِ النَّوْمُ بَعْدَ الْفَجْرِ وَنَوْمُ الرَّاحَةِ النَّوْمُ قَبْلَ الظُّهْرِ وَنَوْمُ الرَّحْمَةِ النَّوْمُ بَعْدَ الْعِشَاءِ وَنَوْمُ الْحَسَرَاتِ النَّوْمُ فِي لَيْلَةِ الْجُمُعَةِ ا هـ

Berkata al-‘Ujaily rahimahullah: Tidur terbagi menjadi tujuh macam; Tidurnya orang lalai, tidurnya orang yang celaka, tidurnya orang yang dilaknat, tidurnya orang yang mendapat hukuman, tidurnya orang yang dalam keadaan lega, tidurnya orang yang mendapatkan rahmat dan tidurnya orang yang mendapatkan penyesalan. Adapun;
a. Tidurnya orang lalai, yaitu tidur ketika berada di majelis dzikir (ilmu),
b. tidurnya orang yang celaka, yaitu tidur di waktu shalat,

c. tidurnya orang yang dilaknat, yaitu tidur pada waktu shalat shubuh,
d. tidurnya orang yang mendapat hukuman, yaitu tidur seusai shalat shubuh,
e. tidurnya orang yang dalam keadaan lega, yaitu tidur sebelum dzuhur,
f. tidurnya orang yang mendapatkan rahmat, yaitu tidur setelah shalat isya,
g. tidurnya orang yang mendapatkan penyesalan, yaitu tidur pada malam hari jumat. [Futuhat al-Wahhab, 1/274]

BAGAIMANA HUKUM TIDUR SETELAH SHALAT ASAR, MAGHRIB DAN JUGA PADA MALAM JUMAT ?

Hal tersebut akan kami bahas satu persatu in syaa Allah pada artikel-artikel selanjutnya.

Wahai saudaraku!
Dari apa yang telah kami sebutkan, semoga memberikan motivasi kepada kita dalam membagi dan memanfaatkan waktu sesuai dengan yang diridhai Allah ‘Azza wa Jalla. Janganlah kau sia-siakan waktu untuk banyak tidur, apalagi engkau tidur di waktu yang dibenci untuk kita tidur padanya. Sesorang muslim yang cerdik adalah dia pandai dalam membagi waktu dan memanfaatkannya, karena waktu dan umur yang Allah berikan kepada kita, semua akan dimintai pertanggung jawabannya.

Semoga Allah memberikan kepada kita semua taufiq dan hidayah-Nya, untuk senantiasa semangat dalam menjalankan ketaatan kepada-Nya. Barakallahu fikum.

✒ *Ditulis oleh Abu 'Ubaidah Iqbal bin Damiri al-Jawy, 6 Rabiul Awal 1436/ 28 Desember 2014_di kota Ambon Manise.*

SILSILAH SEPUTAR HUKUM TIDUR SESUAI DENGAN SUNNAH NABAWIYAH
(Bagian Kedua)

HUKUM TIDUR DI SORE HARI SETELAH SHALAT ASAR

Setelah kita bahas hukum tidur setelah shalat shubuh dan telah kita sebutkan hukumnya, bahwa para Salaf tidak menyukai hal tersebut, karena pagi hari setelah shalat fajar adalah waktu yang penuh barakah, dibagikannya rizqi, waktu untuk berdzikir, waktu yang tepat untuk menambah hafalan al-Quran dan hafalan hadits dan amalan kebaikan yang lainnya. Akan tetapi jika benar-benar dia mengantuk dan butuh istirahat setelah shalat shubuh maka tidaklah mengapa, karena sepantasnya seseorang memperhatikan kebutuhan dirinya, sebab badan ini punya hak untuk beristirahat, namun jangan sampai istirahatnya menyebabkan dia meninggalkan kewajiban yang harus dia kerjakan.

Pada kesempatan kali ini, kita akan memberikan faedah tentang hukum tidur di sore hari selepas shalat asar. Karena pernah suatu hari hari saya tidur-tiduran di suatu masjid, kemudian tiba-tiba ada yang datang menghampiri saya dan mengatakan, ‘wahai saudaraku, tidak boleh kamu tidur di sore hari, nanti kalau kamu tidur di waktu seperti ini maka kamu jadi gila!’. Wah wah ngeri juga ya, akibat dari tidur di waktu sore hari.

Apakah benar apa yang disampaikan bapak tadi, bahwa barangsiapa yang tidur di sore hari, maka ketika bangun tidur dia menjadi gila atau kehilangan akalnya?

Apa pedoman mereka yang melarang tidur di sore hari?

Pedoman mereka adalah sebuah hadits yang diriwayatkan Ibnu Hibban rahimahullah dari shahabat ‘Aisyah radhiyallahu ‘anha, bahwa Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

«مَنْ نَام بَعْدَ الْعَصْرِ فَاخْتُلِسَ عَقْلُهُ فَلا يَلُومَنَّ إِلا نَفْسَهُ»

“Barangsiapa tidur setelah shalat asar maka akan hilang ingatannya, oleh karena itu janganlah mencela kecuali (celalah) dirinya sendiri.”

Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Hibban dalam kitabnya “adh-Dhu’afa wa al-Majruhin 1/283. Berkata asy-Syaikh al-Albani rahimahulah dalam kitabnya adh-Dha’ifah 1/112: Hadits ini lemah.

Berikut fatwa para ulama seputar pembahasan kita;

1. Fatwa al-Lajnah ad-Daaimah:

   “Tidur setelah shalat asar merupakan kebiasaan sebagian manusia, hal tersebut tidaklah mengapa. Hadits-hadits yang menyebutkan padanya larangan tidur setelah shalat asar tidaklah shahih. [Fatwa no. 17915]

2. Fatwa asy-Syaikh Bin Baz rahimahullah:

   Beliau ditanya: Apakah ada dalan sunnah nabawiyah hadits-hadits dari Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam tentang larangan tidur setelah shalat asar atau sebelum maghrib?

   Beliau menjawab: "Tidak ada larangan padanya sedikit pun, tidak mengapa tidur setelah shalat asar. Kami tidak mengetahui satu hadits pun yang melarangnya. Tidur setelah asar tidaklah dilarang, tidak ada satu hadits pun (yang shahih) yang melarang hal itu. [www.binbaz.org.sa/audio/noor/042710.mp3]

3. Fatwa asy-Syaikh al-'Utsaimin rahimahullah:

   "Hal tersebut tidaklah mengapa. Tidaklah perlu dianggap perkataan orang bahwa tidur di waktu Dhuha akan mewariskan kebinasaan kepada pemuda dan tidur di waktu asar akan mewariskan kegilaan. Hal tersebut jangalah dipercaya! Betapa banyak orang-orang yang tidur setelah asar bahkan (ada yang tidur) beberapa saat sebelum matahari terbenam, ternyata mereka termasuk orang-orang yang paling berakal." [Fatawa Nur 'Alad Darbi: 24/2]

✒ Ditulis oleh Abu 'Ubaidah Iqbal bin Damiri al-Jawy, 7 Rabiul Awal 1436/ 29 Desember 2014_di kota Ambon Manise.

SILSILAH SEPUTAR HUKUM TIDUR SESUAI DENGAN SUNNAH NABAWIYAH
(Bagian Ketiga)

## HUKUM TIDUR DI ANTARA WAKTU MAGHRIB DAN ISYA

Segala puji bagi Allah yang telah mengkaruniakan kita semua taufiq dan hidayah-Nya untuk senantiasa dapat mengikuti tuntunan sunnah Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam. Sungguh bahagianya kita bisa senantiasa menggunakan waktu dan umur kita untuk banyak beramal sesuai dengan bimbingan al-Quran dan as-Sunnah.

Pada kesempatan kali ini, kita akan membahas tuntunan syariat Islam dalam menghukumi kebiasaan sebagiam manusia yang senang tidur diantara waktu maghrib dan isya.

BAGAIMANA HUKUMNYA?

Telah datang dalam hadits Abu Barzah al-Aslami radhiyallahu ‘anhu, ia berkata:

«كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُؤَخِّرُ الْعِشَاءَ إِلَى ثُلُثِ اللَّيْلِ، وَيَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا، وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا» الحديث

“Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah mengakhirkan shalat isya` hingga sepertiga malam, dan beliau tidak menyukai tidur sebelum isya` dan berbincang-bincang sesudahnya." [HR. al-Bukhari dan Muslim]

Para ulama berbeda pendapat dalam masalah ini, bahkan perbedaan pandangan ini sudah terjadi di zaman para shahabat;

Pendapat pertama: Tidur diantara waktu maghrib dan isya adalah makruh. Ini adalah pendapat Umar, Ibnu ‘Umar, Abu Hurairah, Ibnu ‘Abbas, ‘Athaa bin Abi Rabah, Mujahid dan Thaawus. Mereka berdalil denga zhahir hadits Abu Barzah al-Aslami.

Pendapat kedua: Jika sekedar tidur ringan, tidak sampai terlelap maka tidak mengapa. Pendapat ini diriwayatkan dari Ali bin Abi Thalib, ‘Urwah bin Zubeir, Ibnu Siiriin dan al-Hakam.

Pendapat yang terpilih adalah pendapat pertama dengan zhahir hadits Abu Barzah yang menunjukan bahwa hal itu makruh. Namun jika memang dia merasa letih sekali dan tidak mampu menahan rasa kantuknya maka tidaklah mengapa, namun hendaknya dia meminta tolong seseorang untuk membangunkannya jika telah masuk waktu shalat isya sehingga tidak terlewatkan untuk shalat berjama’ah atau bisa juga menggunakan jam weker atau alarm untuk membangunkannya, sebagaimana hal ini dilakukan oleh Ibnu ‘Umar dan Abu Musa, mereka pernah tidur setelah maghrib dan mewakilkan seseorang untuk membangunkannya jika telah tiba waktu isya. Wallahu a’lam.

Berikut perkataan ulama seputar permasalahan kita:

1. Berkata Ibnu Hajar rahimahullah: “berkata at-Tirmidzi, ‘para ahli ilmu tidak menyukai tidur sebelum shalat isya dan sebagian mereka memberikan rukhsah (keringanan) dalam hal ini khusus di bulan Ramadhan saja.’ Nukilan rukhsah mereka ini dikaitkan dengan kebanyakan riwayat, yaitu jika dia memiliki orang yang bisa membangunkannya atau dia memiliki kebiasaan bahwa tidurnya tidak akan terlelap hingga lewat awal waktu shalat dengan sebab tidur. Ini bagus, kita katakan bahwa sebab larangan ini karena kuatir akan terlewatkan waktu shalat. Ath-Thahawi membawa rukhsah ini jika (tidurnya) sebelum masuk waktu isya, sedangkan yang dimakruhkan jika (tidurnya) setelah masuk waktu shalat isya. [Fathul Bari: 2/49]

2. Berkata al-Imam an-Nawawi rahimahullah: “Berkata para ulama, alasan dimakruhkannya tidur sebelum isya karena membuat terlewatkannya waktu shalat dikarenakan kepulasan tidur atau terlewatkan waktu shalat yang telah ditentukan dan yang utama (awal waktu), dan juga (dengan sebab tidur tersebut) membuat manusia bermalas-malasan sehingga meninggalkan shalat Jama’ah. [Syarah an-Nawawi: 5/146 ]

3. Berfatwa asy-Syaikh Bin Baz rahimahullah: “Tidur antara waktu maghrib dan isya serta bincang-bincang setelah shalat isya makruh. Sudah sepantasnya bersabar sampai dia mengerjakan shalat isya ketika cahaya merah (dilangit) sudah hilang. Akan tetapi jika kamu ingin mengakhirkan shalat dan kamu akan mengerjakannya sebelum pertengahan malam maka tidaklah mengapa. Yang jadi pegangan adalah pertengahan malam, sedangkan batasan ukuran malam berbeda-beda, maka harus dia mengerjakan shalat sebelum pertengahan malam. Meskipun demikian makhruh bagimu tidur antara maghrib dan isya jika kamu mampu yang demikian itu. Apabila kamu bisa tidur diantara waktu asar dan maghrib maka itu lebih utama daripada tidur setelah maghrib, karena tidur setelah maghrib makruh. [Fatawa Nur ‘Alad Darbi: 7/52 no. 31]

4. Berkata asy-Syaikh al-‘Utsaimin rahimahullah: “Yang demikian itu, karena tidur sebelum isya menyebabkan kemalasan jika bangun untuk shalat, terkadang bisa terlelap sehingga dengannya bisa mengakhirkan shalat dari waktu yang diperintahkan. Oleh karena itu, Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam tidak menyukai tidur sebelum waktu isya dengan tujuan agar seseorang dalam keadaan semangat (ketika menjalankan shalat). Adapun rasa kantuk maka hal ini datang bukanlah dari keinginannya, sehingga tidak bermudarat baginya. [Syarah Riyadush Shalihin: 6/498]

Demikianlah pembahasan ini kami sampaikan. Semoga bermanfaat bagi saudara-saudaraku sekalian. Wallahul muwaffiq.

➷ Ditulis oleh Abu 'Ubaidah Iqbal bin Damiri al-Jawy, 9 Rabiul Awal 1436/ 31 Desember 2014_di kota Ambon Manise.

SILSILAH SEPUTAR HUKUM TIDUR SESUAI DENGAN SUNNAH NABAWIYAH
(Pertemuan Keempat)

HUKUM TIDUR DI MALAM JUM'AT

Wahai saudaraku yang semoga dimulyakan Allah !

Pada pertemuan pertama dari silsilah kita ini, padanya kami sebutkan perkataan al-'Ujaili tentang macam-macam tidur, yang mana tidur terbagi menjadi tujuh macam, diantaranya adalah tidurnya orang yang mendapatkan penyesalan, yaitu tidur pada malam hari jumat.

BENARKAH KITA DILARANG TIDUR PADA MALAM JUM'AT KARENA NANTI AKAN MENDAPATKAN PENYESALAN?

Sebagian ulama memandang demikian, yaitu malam jum'at hendaknya digunakan untuk menghidupkannya dengan bertahajud (shalat malam), berdzikir dan berdo'a kepada Allah Ta'ala. Mereka berpedoman dengan beberapa hadits;

1. Dari Abu Sa'id al-Khudri radhiyallahu 'anhu, ia berkata, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wsallam bersabda:

«مَنْ قَرَأَ سُورَةَ الْكَهْفِ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ أَضَاءَ لَهُ مِنَ الُّورِ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْبَيْتِ الْعَتِيقِ »

"Barangsiapa membaca surat Al Kahfi pada malam Jum'at, maka ia akan mendapat cahaya antara dirinya dan rumah yang mulia (Mekkah)" [HR. Ad Darimi].

Yang shahih hadits itu adalah Mauquf kepada Abu Sa'id al-Khudri.

2. Hadits Ibnu 'Abbas radhiyallahu 'anhuma, aku mendengar Nabi Shallallahu 'alaihi wsallam bersabda:

«أَكْثِرُوا الصَّلَاةَ عَلَى نَبِيِّكُمْ فِي اللَّيْلَةِ الْغَرَّاءِ»

"Perbanyaklah shalawat untuk Nabi kalian pada malam jumah" [HR. al-Baihaqi].

Berkata al-Baihaqi rahimahullah: "Hadits ini lemah sekali".

3. Hadits Ibnu ‘Umar radhiyallahu ‘anhuma, ia berkata:

«خَمْسُ لَيَالٍ لَا يُرَدُّ فِيهِنَّ الدُّعَاءُ لَيْلَةُ الْجُمُعَةِ»

“lima Malam yang tidak akan tertolak suatu doa, (diantaranya) malam jum’at.” [HR. al-Baihaqi].

Hadits ini Mauquf kepada Ibnu ‘Umar.

KESIMPULAN:

Semua hadits-hadits yang padanya terdapat anjuran untuk mengkhususkan malam jumat dengan ibadah tahajud, dzikir dan doa adalah lemah, tidak bisa dijadikan sebagai sandaran hukum, bahkan hadits-hadits tersebut bertentangan hadits yang shahih, dimana Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

«لَا تَخْتَصُّوا لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ بِقِيَامٍ مِنْ بَيْنِ اللَّيَالِي، وَلَا تَخُصُّوا يَوْمَ الْجُمُعَةِ بِصِيَامٍ مِنْ بَيْنِ الْأَيَّامِ، إِلَّا أَنْ يَكُونَ فِي صَوْمٍ يَصُومُهُ أَحَدُكُمْ»

"Janganlah kalian mengkhususkan malam Jum'at dengan shalat malam diantara malam-malam yang lain, dan jangan pula dengan puasa, kecuali memang bertepatan dengan hari puasanya." [HR. Muslim, dari shahabat Abu Hurairah]

Berikut perkataan para ulama seputar masalah ini:

a. Berkata al-Imam an-Nawawi rahimahullah: “Dalam hadits ini terdapat larangan yang jelas tentang mengkhususkan malam jumat dengan shalat malam diantara malam-malam yang lain dan juga (mengkhususkan) hari jumat dengan puasa sebagaimana telah lewat (penjelasannya). [Syarah Muslim: 3/211]
b. Berkata ash-Shan’ani rahimahullah: “Hadits ini menunjukan haramnya mengkhususkan malam jumat dengan suatu ibadah, baik itu shalat, membaca al-Quran yang diluar kebiasaan…” [Subulus Salam: 2/663]
c. Berkata asy-Syaikh Bin Baz rahimahullah: “Tidak boleh mengkhususkan malam jumat dengan shalat malam, karena Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam melarangnya. Dan demikian pula mengkhususkan hari jumat dengan puasa. Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

   "Janganlah kalian mengkhususkan hari jum'at dengan puasa, kecuali memang bertepatan dengan hari puasanya. Dan janganlah kalian mengkhususkan malam jum'at dengan shalat malam." [HR. Muslim]

   Janganlah kalian mengkhususkan malam jum’at dengan shalat malam dan juga harinya dengan puasa. Demikian pula menjadikan malam tertentu untuk manusia mengkhususkannya dengan tahajud, karena hal tersebut tidak ada dalilnya. [Fatawa Nur ‘Alad Darbi: 13/303 no 207]

KESIMPULAN:
Ibadah merupakan perkara yang harus dibangun diatas dalil, baik dari al-Quran maupun as-Sunnah yang shahih. Tidak boleh bagi kita mengkhususkan suatu ibadah tertentu di waktu yang tertentu tanpa yang lainnya, demikian pula mengkhususkan ibadah tertentu dengan cara-cara tertentu tanpa adanya dalil yang shahih yang menunjukan syariat tersebut.

Sehingga dari sini kita simpulkan bahwa tidur pada malam jum'at hukumnya seperti tidur pada malam-malam yang lainnya. Kami belum mendapatkan dalil yang shahih tentang larangan atau keterangan bahwa tidur pada malam jum'at adalah makruh atau akan membawa paenyesalan sebagaimana disebutkan oleh al-Ujaily. Kita kembalikan pada asalnya, suatu kebiasaan atau adat hukum asalnya adalah boleh-boleh saja, kecuali ada dalil yang shahih yang menunjukan larangan hal tersebut. Wallahu a'lam.

✒ Ditulis oleh Abu 'Ubaidah Iqbal bin Damiri al-Jawy,10 Rabiul Awal 1436/ 1 Januari 2015_di kota Ambon Manise.

SILSILAH SEPUTAR HUKUM TIDUR SESUAI DENGAN SUNNAH NABAWIYAH
(Pertemuan Kelima)

## WAKTU TIDUR NABI SHALLALLAHU 'ALAIHI WASALLAM

Wahai saudaraku semoga dimulyakan Allah Ta'ala!

Pada pertemuan pertama dari silsilah kita ini, padanya kami sebutkan perkataan al-'Ujaili tentang macam-macam tidur, yang mana tidur terbagi menjadi tujuh macam;

a. Tidurnya orang lalai, yaitu tidur ketika berada di majelis dzikir (ilmu),
b. Tidurnya orang yang celaka, yaitu tidur di waktu shalat,
c. Tidurnya orang yang dilaknat, yaitu tidur pada waktu shalat shubuh,
d. Tidurnya orang yang mendapat hukuman, yaitu tidur seusai shalat shubuh,
e. Tidurnya orang yang dalam keadaan lega, yaitu tidur sebelum dzuhur,
f. Tidurnya orang yang mendapatkan rahmat, yaitu tidur setelah shalat isya,
g. Tidurnya orang yang mendapatkan penyesalan, yaitu tidur pada malam hari jumat. [Futuhat al-Wahhab, 1/274]

Bila kita perhatikan pembagian tujuh macam tidur diatas, ternyata tidak ada asalnya dari kitab dan as-Sunnah. Yang benar adalah barangsiapa yang tidur ketika shalat atau sampai terluputkan waktu shalat dengan sengaja, maka orang yang seperti inilah yang akan mendapatkan hukuman dari Allah dan dia berdosa atas perbuatannya. Adapun jika tidak sengaja, ia telah berusaha memasang jam weker/ alarm atau mewakilkan kepada seseorang untuk membangunkannya, namun ternyata terlelap tidak bangun sehingga terlewatkan waktu shalat, maka tidaklah mendapatkan dosa atas perbuatannya, sebagaimana hal ini disabdakan oleh Nabi kita Shallallahu 'alaihi wasallam:

«أَمَا إِنَّهُ لَيْسَ فِيَّ النَّوْمِ تَفْرِيطٌ، إِنَّمَا التَّفْرِيطُ عَلَى مَنْ لَمْ يُصَلِّ الصَّلَاةَ حَتَّى يَجِيءَ وَقْتُ الصَّلَاةِ الْأُخْرَى»

"Tidaklah dikatakan meremehkan shalat karena ketiduran, hanyalah dikatakan meremehkan (shalat) itu bagi orang yang tidak menunaikan shalat hingga tiba waktu shalat yang lain. [HR. Muslim, dari shahabat Abu Qatadah]

Dan tidak ada larangan tidur di waktu tertentu dalam hadits Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam kecuali hadits Abu Barzah al-Aslami radhiyallahu 'anhu;

« كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُؤَخِّرُ الْعِشَاءَ إِلَى ثُلُثِ اللَّيْلِ، وَيَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَهَا، وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا» الحديث»

“Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah mengakhirkan shalat isya` hingga sepertiga malam, dan beliau tidak menyukai tidur sebelum isya` dan berbincang-bincang sesudahnya." [HR. al-Bukhari dan Muslim]

Adapun tidur setelah shubuh, maka para Salaf dahulu tidak menyukai hal tersebut, karena merupakan waktu yang terdapat padanya keutamaan-keutamaan, seperti turunnya barakah, waktu berdzikir, berdoa, membaca al-Quran dan menambah hafalan.

WAKTU TIDUR YANG DISUNNAHKAN:

1. TIDUR DI AWAL MALAM

عَنِ الأَسْوَدِ، قَالَ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، كَيْفَ كَانَتْ صَلاَةُ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِاللَّيْلِ؟ قَالَتْ: «كَانَ يَنَامُ أَوَّلَهُ وَيَقُومُ آخِرَهُ، فَيُصَلِّي، ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَذَّنَ المُؤَذِّنُ وَثَبَ، فَإِنْ كَانَ بِهِ حَاجَةٌ، اغْتَسَلَ وَإِلَّا تَوَضَّأَ وَخَرَجَ

“dari al-Aswad berkata; "Aku bertanya kepada 'Aisyah radhiyallahu 'anha tentang cara Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam melaksanakan shalat malam". 'Aisyah radhiyallahu 'anha menjawab: "Beliau tidur di awal malam dan bangun untuk shalat di akhir malam dan shalat, lalu beliau kembali ke tempat tidurnya. Bila mu'adzin sudah mengumandangkan adzan, maka Beliau bersegera. Bila saat itu Beliau punya hajat (kepada isterinya), maka Beliau mandi. Bila tidak, maka Beliau hanya berwudhu' lalu keluar untuk shalat". [Muttafaqun ‘alaihi]

Waktu tidur yang terbaik ialah di awal malam, hal ini sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam. Oleh karena itu, janganlah kalian terlewatkan tidur selepas isya kecuali jika ada keperluan, seperti musyawarah, menerima tamu atau urusan penting yang lainnya. Kebiasaan tidur terlalu malam bisa bermudarat bagi kesehatan, hal ini telah dibuktikan oleh para ahli kedokteran. Apa yang telah dicontohkan Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam adalah waktu tidur yang terbaik. Beliau Shallallahu 'alaihi wa sallam tidaklah tidur melampaui batas yang dibutuhkan tubuh, tidak juga menahan diri untuk beristirahat sesuai kebutuhan. Inilah prinsip pertengahan yang Beliau ajarkan kepada umatnya. Hal ini selaras dengan fitrah manusia, jauh dari sikap berlebih-lebihan ataupun mengurangi atau meremehkan.

2. QAILULAH ATAU TIDUR SIANG.

APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN QAILULAH?

Berkata Ibnul Atsir rahimahullah: “Qailulah adalah istirahat di tengah hari, walaupun tidak disertai tidur.” [An-Nihayah fi Gharibil Hadits: 4/133]

Dari Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam:

«قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ»

“Qailulah-lah (istirahat sianglah) kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang.” [HR. Abu Nu’aim dalam Ath-Thibb, Berkata asy-Syaikh al-Albani dalam Ash-Shahihah no. 1647: Sanadnya hasan]

WAKTU AL-QAILULAH:

Al-Qailulah dilakukan sebelum matahari tergelincir ke barat atau sebelum masuk waktu dzuhur. Adapun jika tidak sempat istirahat sebelum dzuhur maka al-Qailulah bisa dilakukan setelah shalat dzuhur, hal ini sebagaimana ditunjukan dalam hadist Sahl bin Sa’ad radhiyallahu ‘anhu, ia berkata:

«مَا كُنَّا نَقِيلُ، وَلَا نَتَغَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللهِ صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»

"Biasanya kami tidaklah beristirahat siang dan tidak pula makan siang kecuali setelah menunaikan shalat Jum'at pada masa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam." [HR. Al-Bukhari dan Muslim]

Berkata Ibnu Qutaibah rahimahullah: “tidaklah dinamakan makan siang dan al-Qailulah jika dilakukan setelah matahari tergelincir. [Nailul Authar: 3/309]

Dari Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, ia berkata:

«كَانُوا يُجَمِّعُوْنَ ثُمَّ يَقِيْلُوْنَ»

“Mereka (para sahabat) dulu biasa melaksanakan shalat Jum’at, kemudian istirahat siang ( qailulah).” [HR. Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad no.1240, dishahihakan asy-Syaikh al-Albani]

‘Umar Ibnul Khaththab radhiyallahu ‘anhu Pernah suatu ketika ada orang-orang Quraisy yang duduk di depan pintu Ibnu Mas’ud. Ketika tengah hari, belaiu mengatakan kepada mereka,:

قُوْمُوا فَمَا بَقِيَ فَهُوَ لِلشَّيْطَانِ. ثُمَّ لاَ يَمُرُّ عَلَى أَحَدٍ إِلاَّ أَقَامَهُ

“Bangkitlah kalian (untuk istirahat siang)! Yang tertinggal (pada waktu ini) hanyalah bagian untuk setan.” Kemudian tidaklah Umar melewati seorang pun kecuali menyuruhnya bangkit.” [HR. Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad no.1238, Berkata asy-Syaikh al-Albani dalam Ash-Shahihah no. 1647: Sanadnya hasan]

MANFAAT AL-QAILULAH:

Al-Qailulah adalah istirahat sebentar di siang hari, hal ini telah menjadi kebiasaan Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam dan sahabat-sahabatnya. Ini merupakan sunnah yang telah banyak ditinggalkan oleh kebanyakan kaum muslimin, bahkan sebagian manusia menganggap bahwa istirahat siang itu seperti anak kecil atau tidurnya orang-orang yang malas bekerja. Ini adalah anggapan yang salah, karena syariat kita telah menuntun kita untuk istirahat siang. Setiap syariat yang Allah dan Rasul-Nya tetapkan, pasti padanya suatu hikmah, baik hikmah tersebut kita ketahui maupun tidak. Bahkan di beberapa perusahaan asing, seperti Amerka dan Jepang telah menerapkan istirahat atau tidur siang untuk para karyawannya, karena mereka melihat dan membandingkan pada karyawan yang melakukan tidur siang ternyata lebih fokus, fresh (segar), semangat dan tidak mudah mengantuk serta tidak mudah sakit dalam hari-hari produktif bekerja.

Betapa indahnya ajaran Islam, sampai-sampai perkara tidur pun diatur dan dibimbing oleh syariat. Hal ini menunjukan kesempurnaan dan kemulyaan Islam yang sudah seyogyanya bagi setiap muslim untuk senantiasa semangat mengamalkan segala hal yang telah menjadi tuntunan syariat ini.

Demikianlah apa yang bisa kami sampaikan pada kesempatan kali ini. Semoga apa yang kami sampaikan banyak memberikan faedah dan motivasi, agar kita lebih semangat dalam mengamalkan segala tuntunan yang telah dicontohkan Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam.

✒ Ditulis oleh Abu 'Ubaidah Iqbal bin Damiri al-Jawy, 14 Rabiul Awal 1436/ 5 Januari 2015_di kota Ambon Manise.

Silahkan kunjungi blog kami untuk mendapatkan artikel kami yang lainnya dan mengunduh PDF-nya serta aplikasi android Forum KIS di:
www.pelajaranforumkis.com atau www.pelajarankis.blogspot.com

WA. FORUM KIS